

**Тетяна Самусь,**

здобувач ступеня вищої освіти  
магістра навчально-наукового  
інституту права та психології  
Національної академії внутрішніх  
справ

*Науковий керівник:*

доцент кафедри психології  
навчально-наукового інституту  
права та психології Національної  
академії внутрішніх справ,  
кандидат психологічних наук,  
доцент **С. Власенко**

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВОЛОНТЕРІВ**

Волонтерство має важливу роль у розвитку суспільства та покращенні життя людей.

Волонтер – це особа, яка приділяє частину свого часу допомозі членам громади, не отримуючи за це винагороди, бере на себе відповідальність за волонтерську діяльність, прагне особистого вдосконалення та набуття нового досвіду, яким ділиться з громадою.

У сучасних реаліях проблема порушень психоемоційної сфери волонтерів стає дедалі більш значущою внаслідок швидких змін соціально-політичної ситуації у нашій країні, все частіше спостерігається збільшення психоемоційних навантажень у волонтерській діяльності [3, с. 9].

Психоемоційна сфера волонтерів становить сукупність психоемоційних властивостей особистості, які характеризують зміст, якість, динаміку емоцій та почуттів. Стан психоемоційної сфери особистості волонтерів багато в чому визначає соціально-психологічна адаптація до волонтерської діяльності, що визначається наявністю психоемоційних ресурсів.

Аналізуючи роботи Т. Слободян, виділимо наступні особливості психоемоційних ресурсів особистості волонтера:

- здатність до повноцінного усвідомлення емоцій та почуттів;
- розуміння психоемоційних станів та можливість чітко визначати зовнішні та внутрішні ресурси;
- адекватна самооцінка власних здібностей та можливостей;

- вміння управляти психоемоційними станами у складних життєвих ситуаціях та залучати наявні ресурси до їх вирішення;
- гнучкість та пластичність за необхідності;
- психологічна готовність до нових видів діяльності;
- мотивація досягнення та наполегливість у досягненні мети;
- емпатія до почуттів та потреб, а також схильність до рефлексії;
- здатність до ефективної комунікації та вміння конструктивно вирішувати конфліктні ситуації;
- здатність до командної взаємодії;
- прагнення до саморозвитку та самовдосконалення [5, с. 52].

Важливо зазначити, що психоемоційна сфера волонтерів проявляється в усвідомленій готовності та здатності до реалізації психоемоційних ресурсів, що необхідні для ефективного здійснення волонтерської діяльності.

Т. Базиль, характеризуючи поняття готовності до волонтерської діяльності у кризових умовах, зазначає, що даний вид діяльності передбачає наявність вмінь розпізнавати, усвідомлювати, керувати емоціями, почуттями та психоемоційними станами [1, с. 5–6].

Саме дані вміння надають волонтерам можливість не просто ефективно здійснювати волонтерську діяльність, а і зберігати стан психоемоційного балансу та благополуччя. Останнє сприяє розвитку стресостійкості, запобігає виникненню емоційного вигорання, забезпечує стабілізацію емоцій та почуттів.

Варто також акцентувати увагу на залежності особливостей емоційної сфери від суб'єктивного досвіду. Саме наявність емоційного досвіду надає волонтерам більше можливостей адекватно вирішувати стресогенні ситуації.

Водночас, більша увага в контексті психоемоційної сфери особистості волонтерів присвячена дослідженням синдрому емоційного вигорання. Волонтери часто надають психоемоційну допомогу та підтримку різним верствам населення, останнє може призвести до їх психоемоційного виснаження.

За даними науковців, синдром емоційного вигорання особливо поширений у представників допомагаючих професій. Варто зазначити, що на відміну від інших соціономічних професій, наукове вивчення емоційного вигорання серед волонтерів набагато менш поширене. Проте існують

дослідження, які підтверджують той факт, що фахівцям, які переживають синдром емоційного вигорання, самим важко вийти із нього самостійно, тому важливо вчасно звернутися до спеціалістів, адже емоційне вигорання може поставити під загрозу психоемоційну сферу особистості.

Сучасні дослідники розглядають поняття емоційного вигорання як психологічний феномен, що деструктивно впливає на ідентифікацію та поведінку волонтерів, супроводжується психоемоційним виснаженням їх ресурсів, зниженням мотивації та інтересу до виконання завдань з подальшим розвитком неадекватної самооцінки, негативного ставлення до колег та до діяльності [4, с. 345–348].

Серед провідних причин, які можуть викликати синдром емоційного вигорання у волонтерів, виділяють такі:

- часті прояви тривоги, психоемоційної напруженості, фізичної втоми та безсоння;
- байдужість та відсторонення від проблем, що виникають у діяльності;
- низький рівень емпатії та перцепції;
- негативне ставлення до колег та будь-якої діяльності;
- часте незадоволення своєю працею;
- зниження самооцінки та поява почуття розчарування.

Можемо виділити три провідні етапи розвитку емоційного вигорання особистості:

I. Емоційне виснаження.

II. Деперсоналізація.

III. Зниження особистісних досягнень.

Проте саме індивідуально-психологічні особливості особистості волонтерів і є тим провідним ресурсом, що дозволяє забезпечити ефективну профілактику синдрому емоційного вигорання у даної категорії осіб.

В межах нашої доповіді варто також детальніше розглянути чинники, що впливають на зниження психоемоційного стану волонтерів. У відповідності до загальноприйнятої класифікації їх поділяють на зовнішні та внутрішні.

До зовнішніх чинників відносять:

- психоемоційне напруження пов'язане із недостатньою обізнаністю щодо волонтерської діяльності;
- психоемоційне напруження пов'язане з інтенсивним спілкуванням із різними верствами населення;
- психоемоційне напруження пов'язане із допомогою людям у складних життєвих ситуаціях;

- психоемоційне напруження пов'язане із недостатнім емоційним досвідом до такого виду діяльності;
- дестабілізуюча ситуація та розпливчата інформація;
- несприятлива психоемоційна атмосфера;
- психологічно важкий контингент.

До внутрішніх чинників належать:

- психоемоційна нестійкість;
- психоемоційна неадекватність;
- психоемоційна ригідність;
- негативні психоемоційні стани;
- слабкий рівень мотивації [2, с. 36].

Узагальнюючи вищевикладене, виділимо особливості психоемоційної сфери волонтерів. До таких відносимо:

- наявність суб'єктивних ресурсів,
- наявність специфічних умінь, навичок та специфічного досвіду волонтерської діяльності,
- частіше виникнення синдрому емоційного вигорання, порівняно із представниками інших соціономічних професій,
- наявність специфічних зовнішніх та внутрішніх чинників, які призводять до емоційного виснаження.

Таким чином, беручи до уваги вищезазначені проблеми та актуальність вивчення особливостей психоемоційної сфери волонтерів в умовах сучасності, наголосимо на необхідності продовження наукових розвідок у даному напрямку.

#### **Список використаних джерел**

1. Базиль Т. Соціально-психологічна готовність особистості до волонтерської діяльності в кризових умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ. 2023. №. 5 (75). С. 5–11.
2. Баковецька О. Волонтерський рух на сучасному етапі розвитку. *Літопис Волині. Всеукраїнський науковий часопис*. 2020. №. 23. С. 36–41.
3. Головка О. В. Волонтерство в Україні: історико-правовий аспект. *Право і безпека*. 2023. №. 2 (89). С. 9–18.
4. Дикий Я. Мотиваційний компонент вчинку сучасного українського волонтерства. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (3–4 листопада 2023 р.)* Тернопіль, 2023. С. 345–348.
5. Слободян Т. Як волонтерство змінює світ. *Толерантність як ключова цінність мистецтва жити у мирі : матеріали наук. круг. столу*. 16 листопада 2022 р. Миколаїв. 2022. С. 52–55